

Одновременная работа по разным направлениям физического развития исключает возможность узкой специализации по одному направлению и, как следствие, исключает возможность травм, характерных для того или иного вида спорта.

б. Прикладное значение.

Разнообразие средств, даст возможность в жизни чаще применять навыки, сформированные в кроссфите.

Описанный выше вид фитнеса является лишь одним из примеров физической активности, которая необходима для поддержания здорового образа жизни и укрепления организма. Для сохранения здоровья населения необходимо популяризировать занятия фитнесом среди как можно большего числа людей, преимущественно молодежи, так как именно молодая часть населения является формообразующей силой общества.

СТРЕЛЬБА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Полякова Е.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Стрелковый спорт в России – один из самых интересных и привлекающих внимание большого количества людей. Он является немаловажным инструментом военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, укрепляет волю, формирует навыки владения оружием. В статье рассматривается тема о физической и психологической подготовке стрелков, а также о формировании у студентов профессионально необходимых личностных качеств.

Мнимая простота выполнения выстрела скрывает за собой неоднократные мышечные усилия спортсмена. По этой причине схема разработки тренировочных нагрузок стрелков на этапе соревнования имеет

существенное значение для теории и методики спортивной тренировки, что особенно актуально на стадии спортивного совершенствования.

Изучение процесса спортивной тренировки стрелков позволило выделить актуальную, малоисследованную проблему – совершенствование физической и психологической подготовки стрелков, что оказывает содействие результативному управлению долголетним тренировочным процессом.

Для последующего анализа данной проблемы необходимо обратиться к понятиям физическая и психологическая подготовка. Физическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности в стрельбе. Психологическая подготовка – это процесс, направленный на создание оптимального психического состояния, способствующего реализации наиболее совершенной техники стрельбы в условиях соревнований [2].

В процессе стрельбы спортсмен испытывает на себе воздействие существенных физических и психических нагрузок. Во время стрельбы спортсмен вынужден неоднократно осуществлять монотонные движения, связанные с подъемом и держанием оружия в момент прицеливания, которые, в свою очередь, требуют от стрелка выносливости и стрессоустойчивости. Стрельба связана с задержкой дыхания при прицеливании и выстреле. Это предъявляет специальные требования к сердечнососудистой и дыхательной системам. Большие требования предъявляются к нервной системе стрелка. Пулевую стрельбу можно отнести к высоко-эмоциональным видам спорта, поскольку в предстартовом состоянии и во время соревнований спортсмены подвержены сильному эмоциональному воздействию и испытывают значительные психические напряжения [1]. Физическая подготовка спортсмена должна осуществляться непрерывно, но с разной интенсивностью, а не носить эпизодический характер.

Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка должна быть сосредоточена на выработке таких физических качеств как выносливость, сила, ловкость и гибкость. Так, развитие выносливости необходимо для того, стрелок был в состоянии сопротивляться утомлению и быстрее восстанавливаться после различного рода нагрузок. Развитие силы нужно для многократного подъема и удержания оружия на протяжении времени прицеливания. Ловкость, а именно координация, необходимы спортсмену для совершения точного выстрела.

В стрельбе, как и во всех остальных видах спорта, предъявляются повышенные требования к психологической устойчивости. Стрелок, который психологически хорошо подготовлен, может осмысленно регулировать свое состояние, предельно концентрироваться на выполнении выстрела. Интересным моментом является то, что спокойное состояние не содействует демонстрации всех навыков и качеств, которые имеются в арсенале стрелка. Психическое состояние стрелка перед стартом и во время соревнований должно иметь оптимальный уровень возбуждения. Такое психическое состояние называется состоянием боевой готовности. Именно в этом состоянии у стрелка в наибольшей степени проявляются и обостряются все ощущения, координация действий и движений, технические навыки [2].

Интенсивность учебного процесса в вузах негативно сказывается на показателях здоровья учащихся. Дефицит времени приводит к ряду негативных последствий: переутомлению, стрессам, неврозам. Одними из самых результативных сторон развития будущей профессионально подготовленной личности выпускника вуза являются формирование стрессоустойчивости, концентрации внимания и терпения.

А теперь обратимся к качествам, которые вырабатывает стрельба. Это стрессоустойчивость, концентрация внимания, терпение, целеустремленность, внимательность, реакция, самоконтроль. При всей своей «спортивности» она также приучает безопасно и правильно обращаться с оружием.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что занятие таким видом спортом как стрельба, участие в различных соревнованиях учат

студентов оценивать свои способности, преодолевать трудности, сохранять спокойствие в любых ситуациях, уметь анализировать свои действия. В то же время стрельба не может быть результативной без комплексного развития личности, без хорошей физической подготовленности, без развития специальных физических и умственных качеств, без психологической устойчивости организма. Также можно констатировать, что введение в учебный процесс занятий по стрельбе позволит оптимизировать учебный процесс, сделает его более разнообразным и увлекательным, а также поможет студентам развить профессионально необходимые качества, такие как стрессоустойчивость, терпение, концентрация внимания и многие другие.

Список литературы

1. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. Москва: ДОСААФ, 1984. 109 с.
2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. Москва: ДОСААФ, 1986. 104 с.
3. Паначев В.Д., Панченко С.Л., Кусякова Р.Ф. Тренинг пулевой стрельбы как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза / В.Д. Паначев, С.Л. Панченко, Р.Ф. Кусякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №1 (71). – С. 82- 86.

ГЕНЕЗИС ЗДОРОВЬЯ МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Притужалов Е.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Исполнительская деятельность предъявляет к музыканту комплекс психофизических требований. Уникальность музыкальной профессии состоит в том, что потребление здоровья, регулярные длительные занятия по музыкально-исполнительскому тренингу и концертная деятельность начинаясь в детском возрасте, накладываются на процессы формирования здоровья. Это